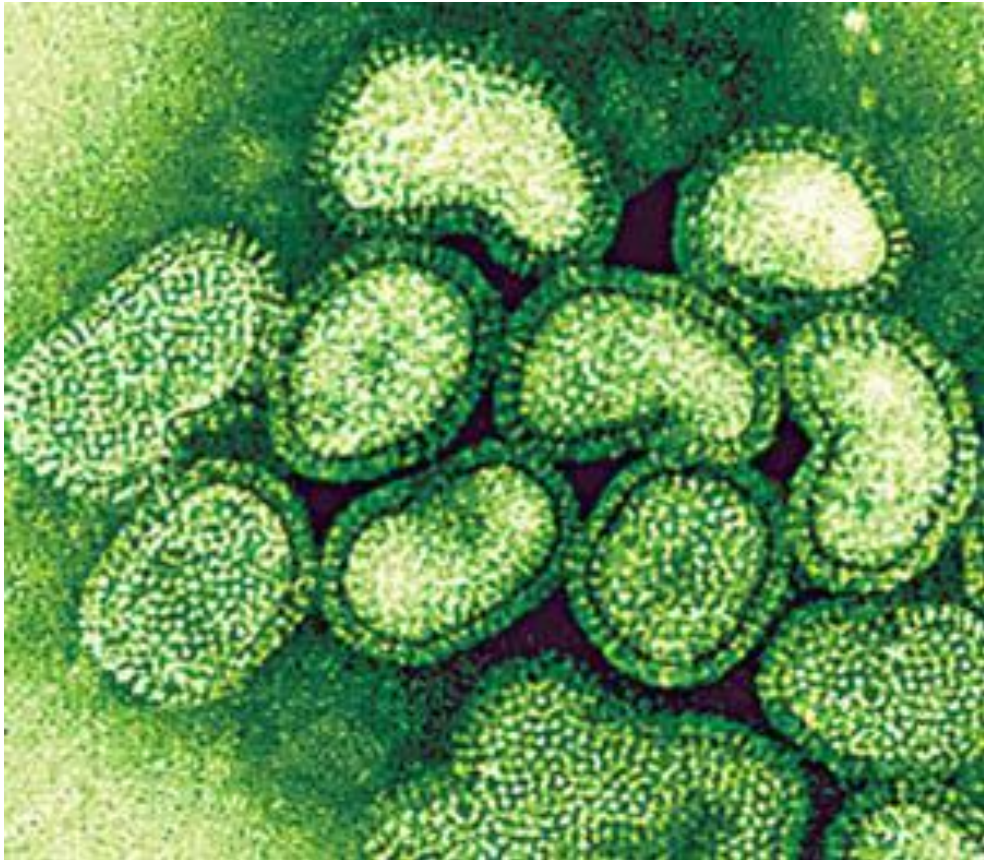


# KUMAN



Kultwit ringkas mengenai kuman dan pengaruhnya terhadap kehidupan kita

Oleh

@zaidulakbar

Kuman adalah mikroorganisme yang hidup di hampir semua tempat di muka bumi ini. Di hidung kita aja ada. Kuman hidup secara normal dan berdampingan dengan harmonis terhadap manusia dan lingkungan. Dan keseimbangan hidup ini antara manusia dan kuman ini memang sudah didesain dgn sgt cantik oleh Allah. Dalam tubuh kita pun ada kuman, yang semuanya membantu metabolisme tubuh dengan baik tanpa diperintah, asal...asal keberadaannya jagan diotak-atik, artinya, habitatnya jangan diubah, kalau habitatnya berubah ya pastinya ia akan berubah juga. Saat lingkungan berubah akibat apa yang dikonsumsi kita mulai bermasalah, si kuman pun ikut2an bermasalah.

Seorang dokter Jepang, membagi kuman dalam tubuh manusia menjadi tiga jenis, ini untuk memudahkan bahasa saja sih. Ketiga jenis itu adalah kuman baik, kuman netral dan kuman "jahat". Nah serunya karakter ketiga kuman itu ternyata bisa berubah. Berubahnya akibat makanan untuk manusia tadi yang notabene makanan untuk ia juga mengalami transformasi,hehe...

Dari ketiga jenis kuman itu,yang paling tinggi adalah kuman netral (50%), baik (30%) dan jahat (20%). Jadi yang memegang peranan dalam tubuh manusia adalah si kuman netral tersebut sebenarnya. Yah sekali lagi ini untuk memudahkan penjelasan aja, Karena kalau dilihat di mikroskop gak ada label kuman2 gitu.

Kerenya, pemegang kunci kuman itu atau juru kuncinya adalah kuman netral, artinya apa? Kalau kuman netral ini diberi makanan baik, maka otomatis seluruh tubuh akan ikut-ikutan baik. Dan asal muasal dari semua itu adalah perut yang baik, bahasa timurnya limpa lambung. Artinya, jika perut itu baik, yang dimakan baik, ya pastinya kuman netral ini akan transformasi menjadi kuman baik.

Hal yang sama juga akan berlaku, kalau yang dimakan jelek (kimia, sintetis, diolah berlebihan) maka si netral tadi akan berubah. Sehingga kunci utamanya memang terletak di perut yang didominasi oleh kuman netral tadi.

Bagaimana si netral bisa berubah menjadi jahat? Kalau makanannya "jahat" ya si netral bisa berubah jadi jahat, kalau baik ya jadi baik lah dia.

Almaaidatul baitudda'..perut adalah rumah penyakit..demikianlah sabda nabi. Yang akhirnya di zaman sekarang barulah orang tahu bahwa kunci dari semua penyakit itu terletak pada bersihnya perut seseorang. Salah satu akibat dari banyaknya makanan baik untuk si kuman baik inilah yang membuat kuman ini bisa benar-benar jagain tubuh kita. Artinya sistem imun itu terjaga dan terbangun dari baiknya makanan yang masuk, yang akhirnya ngebantuin tu kuman netral jadi baik.

Nah disinilah filtering akan berlaku, saat kita mulai ngeh dengan makanan, harusnya kita pilih2 agar yang masuk adalah makanan baik. Kalau body mind soul sudah ga nyambung, pastinya dan akhirnya makan hanya sekedar memuaskan nafsu dan prestise, yang jadi korban ya tubuh kita yang keren luar biasa ini. Sayangnya kebanyakan makanan zaman skrg lbh banyak ngubah kuman netral tadi menjadi kuman jahat.

Apa tandanya? Biasanya kuman baik dan kuman netral yang lebih dominan maka sebenarnya keluhan2 pegel2,pusing, nyeri otot, itu takkan ada. Namun jika kuman "jahat" yang dominan, maka kebanyakan keluhan2 itu akan sering dirasakan. dan kebanyakan kuman2 jahat tadi membuat kondisi asam yang cukup menguras tubuh untuk mengurainya. Tanda "asamnya"tubuh meliputi, emosi yang tdk stabil. BAB bau, BAK bau, keringat bau, badan bau, mulut bau dll. Kalau sudah begini, ini sudah lampu kuning dari tubuh bahwa tubuh sudah menjerit, dia butuh pertolongan segera.

Inget, kalau asam sudah terjadi, maka tubuh akan coba netralkan dengan menggunakan basa. Basa itu diambil dr mana? Dari tubuh sendiri.

Basa merupakan kondisi dimana kalsium dan kalium lebih dominan dan pH diatas 7, kalau sudah begini, maka kedua mineral tadi akan dikuras oleh tubuh. Ngurasnya dari mana? Dari gigi dan tulang, itulah sumber kalsium dan kalium tinggi dalam tubuh manusia.

Pengasaman oleh kuman jahat tadi yang bermula dari terlalu banyaknya makanan 'sehat' untuk si kuman menjadi salah satu biang kerok pengeroposan. Kok bs? Ya kalau makan protein berlebihan, daging kususya, pastinya tubuh akan mengalami pengasaman yang ini mengubah komposisi kuman tadi. Akhirnya ya, kuman baik pun kalau sudah parah2 ikut2an berubah jadi jahat.

Dengan kondisi asam ini lah akhirnya kuman jahat lebih dominan dan akhirnya ia merajalela dalam tubuh dan turunlah imun. Kondisi asam kek gini,.bikin males lho, males ngapa2in, termasuk ibadah juga.

Akhirnya pengasaman terjadi, tubuh meraung minta kalsium dan kalium,ya sudah mah kalau begini mulai repot. Akhirnya kuman-kuman lain liat peluang ini, dan tubuh pun sudah mulai ngaco, fikiran ngaco dan akhirnya ya gt deh. Kuman2 berantakan karena makanan pada ga beres, emosi pun ga beres, amal ibadah pun berantakan....pada berbondong2 menghampiri kita. Kenapa begitu? Karena sudah kecium baunya ama kuman2 lain ini tempat tinggal kita.

Percaya kata saya, kalau perut sudah ngawur, jangan ngarep amal ibadah bisa khusyu. Kata siapa? Kata rasulullah dan sahabat. Yah gara2 kuman semua berantakan, lha salahmu, ngerusak keseimbangan mrk di usus.

Dari sinilah akhirnya kita butuh mineral2 basa kuat spt kalium, kalsium terutama untuk membatu kuman tadi. Dan kita butuh prebiotik dan probiotik untuk ngebantuin kuman baik dan netral. Pre dan probiotik itu bisa anda dapetin dari produk fermentasi, termasuk ragi. Termasuk juga disini adalah produk fermentasi berupa cuka, itu juga makanan baik buat kuman. Sayuran buah yang baik merupakan makanan baik bagi kuman baik dan netral tadi. Ya termasuk madu dan buah2an tinggi kalium seperti pisang. Kurma juga membantu kuman tadi. Paling mudah ya minum air zamzam saben hari. Juga bisa ngebantuin. Banyak lagi sih yang mengandung kalium dan kalsium tinggi, termasuk timun laut atau gamat.

Upps lupa,keasaman tadi juga bs diakibatkan oleh stres dan fikiran2 berat. Coba deh lagi stress ada yang sebagian mencret, perut sakit,pusing dll.

Palingg serem sih daging, umumnya lebih banyak keasaman karena daging ini yang ngubah komposisi kuman.

Lalu bagaimana cara ngubah supaya banyak kuman baik dan netral? Gampang ikuti cara saya berikut ini.

Dalam sehari ini, jangan makan daging sama sekali, jangan makan gula pasir sama sekali2 dalam bentuk apapun. Makanan anda hari ini adalah mentahan, rebusan, kukusan, dan tidak ada bahan kimia apapun dlm makanan anda. Camilan anda adalah sayur dan buah2, bs umbi2an, kacang2an plus kulitnya.

Lalu, air putih dlm sehari itu minum sebanyak 1,5lt. Awali pagi habis subuh dengan minum 2 gelas air alkali atau heksagonal, bahasa kampungnya air kendi aja dah. Abis subuh ente minum madu 2 sdm + 2sdm bee pollen. Ini udh protein dan probiotik keren banget dah. Kalau msh laper? Makan umbi2an seperti ubi jalar kukus, kacang2an plus biji2an, buah2an dan sayuran.

Kalau masih laper juga? Hmm..makan bawang putih lanang, sepertinya ente cacingan..hehehe. Biasanya sih udh kenyang. Saya tadi pagi "sarapan madu 2 sdm+ bee pollen 2sdm, udh kenyang tuh. Kalau laper ? Nikmati, itu proses yang baik untuk penghancuran lemak dan karbo tubuh. Nah ini sarapan pagi ente, insya Allah kenyang dah.

Yang dikau makan tadi, itu semua sudah amat sangat nyenengin kuman baik dan netral lho.

Lalu siangnya, seperti biasa makan,tapi setengah jam sebelumnya minum 2 gelas air putih ama 2 sdm madu. Setelah itu, makan buah beberapa potong. Setengah jam setelah ngasih makanan ke flora normal usus, barulah makan berat dimulai. Makanan anda? Hanya dua jenis saja. Protein dan karbo. Contoh, nasi (ama kulit arinya, ato

beras merah, ato beras oranganik) ini karbo. Lalu makan telur atau daging,tambahkan sedikit sayur. Boleh pake kuah dikit atau sambel, biar enak tu makanan. Setiap 5 suapan, anda berhenti, tarik nafas, ini namanya makan berselang 5. Berhentinya narik nafas 2x. Ternyata pola ini membuat enzim dalam perut bekerja lebih optimal. Dan kerennya dlm penelitian, itu makan 5:2 hanya belaku pada suapan ganjil ajeh. Lalu selanjutnya adalah, habisin tu makanan, tanpa sisa ya, termasuk butir2an nasi, jilatin tu ujung2 jari tangan.

Nah, setengah jam kemudian barulah ente minum ya. Stop minum air dingin, sirup, es waktu makan, zolimmmm mah itu. Dalam ilmu hidroterapi, lagi makan minum es kayak gitu bikin "frozenfood",makanan lengket jadi kerak dalam usus. Setengah jam abis makan tadi, barulah minum air putih hangat ya,minumnya 3x tegukan,jilat2jari. Tiga kali tegukan itu semua ajarin nabi lo.

Bro, kalau lagi makan keselek gimana? Nah..itu nasib namanya. Dimana2 makan itu pelan2..juga buru2. Juga juga makan ama angin, lagi makan ngoceh ngomong terus. Waktu makan itu gaya orang kaya gitu lho.."Hmm,hmm" aja, biar kliatan kaya. Sepertinya gitu sih di sinetron, kalau orang kaya makan, hmm hmm aja..

Ok, setengah jam abis makan barulah minum air putih hanget. Abis minum, selepas 40 langkah, tidur siang atau powernap.. Ini tidur buat persiapan tahajjud malem.

Upss lufa, dan salah satu cr terbaik tuk mem"basa"kan tubuh adalah dng puasa..Puasa beneran ya..bukan puasa bicara atau putih.

Terus,malem makan lagi? Ya better sih nggak. Kalau pengen gimana? Kalau pengen coba alihkan dengan maen kuda2an di mall. Kalau kuda2an ga bs juga? Maen gajah2an. Kalau ga bisa? Maen harimau2an biar sekalian dinner bareng. Terus gmn? Ya malem mah, makan yang ringan aja, terutama karbo2 simple gt, ya umbi2an td. Dijamin deh, bisa bikin kurus.

Trus tips terbaik lagi kalau mau kurus adalah menggunakan kepala kita. Cara ini paling sederhana. Setiap ada makanan, geleng2kan kepala, dan katakan TIDAK..heheh.

Tuh pola makan terapin aja, juga lupa, kalau laper makan yang sehat aja. Laper itu bagus, dan itulah saat terbaik tuk makan. Ini pola baik tuk ngurusin badan lho,cuma kudu menikmati dulu lapernya.

Saya sarapan madu+beepollen tiap pagi, biasanya abis itu akan laper,biarin aja, nanti juga hilang. Ini resolusi diet 2013 bagi yang mau enakan badannya. Jangan lupa benerin amal ibadah.minta pd Allah baiki tiga hal, Agama, Dunia dan Akhirat.

Hidup itu sederhana dan kesederhaan itulah kekayaan dan kecanggihan tertinggi. Makanan berat bagi perut tuh, roti, aci or sagu, daging,gula pasir, makanan berproses dan diulang2 terus prosesnya.

Mohon maaf bagi yang ada guru matematika disini, karena itung2an dan nomernya salah..maklum..bukan urusan uang..hehe